



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale della sanità pubblica

Consigli per il nuovo coronavirus (SARS-CoV-2)

Raccomandazione del Consiglio federale:

Restate a casa, soprattutto se siete in età avanzata o malati. Uscite soltanto se dovete andare al lavoro e non potete lavorare da casa, se dovete recarvi dal medico o in farmacia, se dovete fare la spesa o se dovete aiutare qualcuno.

Il Consiglio federale e la Svizzera contano su di voi!

Cosa fare in caso di tosse e febbre?

Coloro che soffrono di sintomi che potrebbero provenire dal coronavirus dovrebbero isolarsi dal loro ambiente.

L'Ufficio federale della sanità pubblica dice come farlo :

Cosa devi fare se vivi con una persona malata o hai avuto stretti contatti con loro?

Auto-quarantena



Resta a casa per 5 giorni e minimizza il contatto con altre persone. Questo è il periodo durante il quale la maggior parte delle persone manifesta i primi sintomi.



Chiedi a familiari, amici o un servizio di consegna di consegnare cibo e altri prodotti essenziali come i farmaci a casa tua.



Siediti da solo in una stanza, a porte chiuse. Ventilare la stanza regolarmente.



Evita tutte le visite e i contatti e lascia la stanza solo quando necessario.



Lavarsi le mani regolarmente con acqua e sapone per almeno 20 secondi.



Prendi i tuoi pasti in camera. Non condividere i tuoi articoli per la casa con altre persone.



Pulisci accuratamente gli oggetti usati in lavastoviglie e lavatrice o con acqua e sapone.



Monitora il tuo stato di salute: sentirsi male, stanco, febbre, tosse o problemi respiratori possono essere segni di un'infezione con il virus corona. Se si verificano sintomi, andare in auto-isolamento e seguire le raccomandazioni appropriate.

Cosa dovresti fare se hai un'infezione respiratoria con febbre e tosse?

Auto-isolamento



Isolati a casa e informa le persone con cui eri in stretto contatto 24 ore prima dell'inizio dei sintomi. Chiama un medico solo se i sintomi respiratori peggiorano. Dovresti assolutamente chiamare se hai più di 65 anni o hai la pressione alta, malattie cardiovascolari e altri.



Farsi consegnare sulla porta di casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti indispensabili, come per esempio i medicinali.



Utilizzare un bagno separato. Se non è possibile, pulire i sanitari utilizzati in comune (doccia, WC, lavandino) dopo ogni uso con un detergente comunemente reperibile in commercio.



Tenersi a una distanza di almeno 2 metri dalle altre persone.



Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto di carta quando si tossisce o si starnutisce. I materiali utilizzati per coprirsi la bocca o il naso devono essere gettati o lavati. Gettare i fazzoletti usati in una pattumiera apposita situata nella propria stanza.



I rifiuti contaminati con fluidi corporei (feci, sangue, muco) devono essere gettati in un'apposita pattumiera nella propria stanza prima dello smaltimento con gli altri rifiuti domestici.



Pulire e disinfettare quotidianamente con un disinfettante domestico comune le superfici toccate come comodini, letti e altri mobili della camera da letto.



Interrompere l'autoisolamento al più presto 24 ore dopo che i sintomi si sono risolti. Se è stato eseguito un test del coronavirus, è necessario rimanere a casa fino a 48 ore dopo la scomparsa dei sintomi, purché siano trascorsi almeno 10 giorni dalla loro comparsa.

